

Sonja Walraven:

'De hitte is nauwelijks te verdragen'

In de portiekwoning van Sonja Walraven (72) loopt de temperatuur in de zomer flink op. Het wordt zo heet, dat de zomer voor haar niet langer iets is om naar uit te kijken. Door de warmte slaapt ze slecht, voelt ze zich onrustig en heeft ze meer stress dan gewoonlijk.

'Ik zie echt op tegen de zomer. Onze woonkamer ligt op het zuiden, dus daar staat de zon de hele dag op. Ik houd de ramen en gordijnen overdag dicht, maar de hitte is, vooral nu we wat ouder worden, nauwelijks te verdragen. Ik zou wel zonwering willen hebben aan de buitenkant, desnoods op eigen kosten, maar dat mag niet van de woningbouw. In het verleden waren er wel zonnenschermen, maar die werden slecht onderhouden. Sommige waren gescheurd, en hingen er een beetje zelig bij, dus ik snap het ook weer wel dat ze dat liever niet hebben.

Ik weet niet of het de afgelopen jaren erger is geworden, of dat ik het gewoon meer merk omdat ik ouder ben geworden. Maar de zomers zijn wel langer en warmer, dat is gewoon zo.'

Huurders in de hitte

Op warme dagen hebben veel mensen last van hoge temperaturen in huis. Leden van het Woonbond-ledenpanel slapen er slecht van. Sommigen zien ieder jaar weer op tegen de zomer.

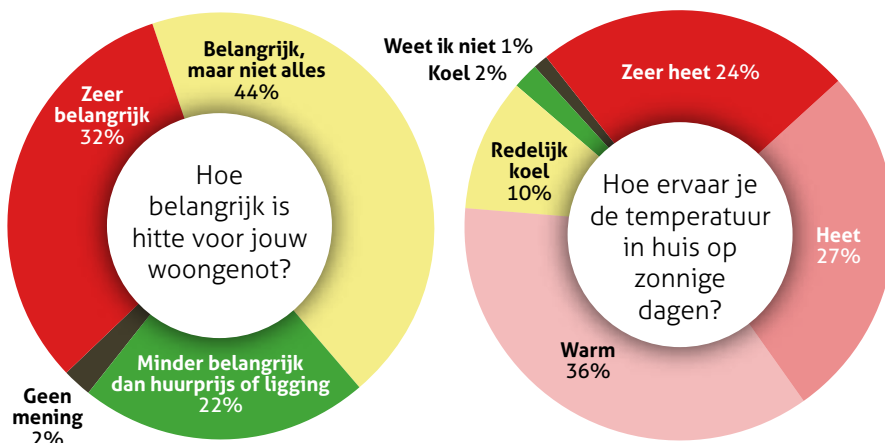
Hitte in huis is niet alleen hinderlijk, maar ook slecht voor de gezondheid. Vooral ouderen en kwetsbare mensen kunnen last krijgen van klachten als vermoeidheid, duizeligheid, misselijkheid en hoofdpijn, of zelfs ernstige gezondheidsproblemen. Maar bijna iedereen slaapt slechter in een warme kamer, met alle gevolgen van dien.

Een woning met slechte isolatie wordt snel te heet op warme dagen, maar ook in goed geïsoleerde woningen zonder goede zonwering kan de temperatuur flink oplopen. En als de warmte niet goed weg kan, bijvoorbeeld omdat er 's nachts geen raam open kan, dan blijft de hitte soms lang hangen. Om te peilen hoeveel

last huurders hebben van hittestress, vroegen we leden van de Woonbond naar de warmte in hun huis.

Meer dan 30 graden

Ruim de helft van de 334 ondervraagden in ons ledenpanel geeft aan dat hun woning op zonnige dagen heet tot zeer heet wordt. Bij een kwart stijgt de temperatuur tot boven de 30 graden. 'Onze woning is in 2012 tijdens een renovatie opnieuw geïsoleerd, maar na drie warme dagen is het hele huis gewoon te warm', zegt een van de respondenten. Het hitteprobleem speelt in alle soorten woningen: of je nu in een eengezinswoning, een appartement of een etagewoning woont.





// Ik zie echt op tegen de zomer in huis //

De hoge temperaturen in huis leiden vooral tot een verstoorde nachtrust, overmatig zweten en een gebrekkige concentratie. 18 procent van de ondervraagden zegt hoofdpijn te krijgen van de warmte, en ruim 7 procent krijgt last van duizeligheid. 'Ik zie echt op tegen de zomer in huis', zegt een van de deelnemers aan het onderzoek.

Geen maatregelen

Terwijl de zomers door klimaatverandering naar verwachting alleen maar

warmer zullen worden, lijken verhuurders maar weinig te doen tegen de toenemende hitte. Ruim 90 procent van de ondervraagde panelleden zegt dat de verhuurder geen maatregelen heeft getroffen tegen de warmte, terwijl 25 procent daar wel om heeft gevraagd.

De meestgevraagde maatregelen zijn zonwering, airco en betere isolatie van slecht geïsoleerde woningen. Om zelf iets tegen de hitte te doen houdt 75 procent van de ondervraagden overdag de gordijnen of luxaflex dicht. De helft van de ondervraagden zet een ventilator aan en 64 procent zet 's avonds, 's nachts of in de vroege ochtend de ramen wijd open om door te luchten. 20 procent van de ondervraagden geeft aan dat de ramen 's avonds of 's nachts openzetten geen optie is vanwege de veiligheid.

Hitte kan gebrek zijn

Goed om te weten: als de temperatuur in huis te hoog oploopt en het te lang heet blijft in je woning, kan het zijn dat er sprake is van een gebrek. Als je denkt dat dit het geval is, kan je een specialist inschakelen om dat te berekenen. Je kunt daarmee de rechter inschakelen. Sociale en middenhuurders in een nieuwbouwwoning (vanaf 2021) kunnen ook terecht bij de Huurcommissie. Die behandelt momenteel geen verzoeken over oudere woningen.

Steve Smit:

'Mijn vrouw kan na haar nachtdiensten niet slapen'

Steve Smit (48) woont met zijn vrouw in een eengezinswoning met een plat dak in de Zaanstreek. In de zomer wordt het erg heet in huis, soms wel warmer dan dertig graden.

'De hitte bij ons in huis was altijd meer dan vervelend. Vooral overdag werd het er heel erg heet. Mijn vrouw werkt op de ambulance, en slaapt na haar nachtdiensten overdag. Als het in de slaapkamer meer dan dertig graden is, dan gaat dat niet. We hebben een plat dak, dat een paar jaar geleden al eens geïsoleerd is. Daardoor blijft de warmte nu iets beter buitenshuis, maar nog steeds wordt het in de zomer erg heet. We hebben al vaker aan de verhuurder gevraagd of we geen rolluiken konden ophangen, maar die aanvraag werd steeds afgewezen, tot kort geleden. Binnenkort gaan we ze ophangen. Weliswaar op eigen kosten, maar ik hoop dat het verschil maakt.

Een paar weken geleden is de verduurzaming van onze woning afgerond. Er is onder meer HR++ glas geplaatst, en er is spouwmuurisolatie aangebracht. We zijn erg benieuwd of het daardoor koeler of juist warmer wordt in huis. Van burens die al langer een beter geïsoleerde woning hebben, begreep ik dat hun huis minder snel opwarmt, maar dat de hitte wel langer blijft hangen.'

